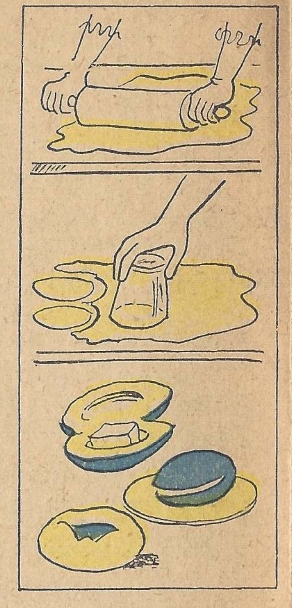
⑩ Bratheringe mit Zwiebelringen, Salat und Kartoffelbrei

- 1000 g grüne Heringe
- 50 g Mehl, Salz
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- Fett zum Backen
- 2—3 Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ l Milch, Salat
- 1500 g Kartoffeln

Die gesäuberten und gewaschenen Heringe werden leicht gesalzen, nacheinander in Mehl, Ei und Bröselmehl gewendet und in heißem Fett gebraten. Vor dem Anrichten gibt man die gebräunten Zwiebelringe über die Heringe und den Kartoffelbrei. Dazu reicht man Salat.



⑪ Zwetschgen-Quark-Knödel

- 250 g Quark
- 2 Eier (Eiweiß und Eigelb trennen)
- 30 g Butter
- 50 g Mehl
- 1 Pr. Salz
- ca. 250 g Zwetschgen
- 100 g Butter, Zucker, Zimt

Den Quark streicht man durch ein Sieb, verrührt ihn mit Eigelb, Butter, Mehl, Salz und hebt das zu steifem Schnee geschlagene Eiweiß vorsichtig unter. Den Teig läßt man 1 Std. ruhen. Auf einem bemehlten Brett rollt man den Teig $\frac{1}{2}$ cm dick aus und sticht mit einem Glas runde Teilchen aus. Die entkernten Zwetschgen werden mit einem Stück Zucker gefüllt, in den Teig gerollt und zu kleinen Knödeln geformt, die man in siedendem Salzwasser ziehen läßt, bis sie an die Oberfläche kommen. Nachdem sie gut abgetropft sind, werden sie mit brauner Butter übergossen und mit Zucker und Zimt bestreut gereicht.

⑫ Apfel-Brot-Auflauf

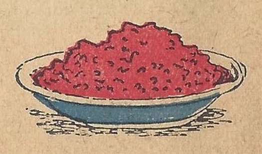
- 1000 g Falläpfel
- 375 g geriebenes Brot
- 100 g Zucker, Zimt
- Fett
- $\frac{1}{4}$ l Apfelwein

Die gut gefettete Auflaufform wird mit geriebenem Brot ausgestreut. Die Äpfel werden in Scheiben geschnitten und lagenweise mit geriebenem Brot, Zucker und Zimt (nach Belieben auch mit Rosinen oder Korinthen) eingefüllt. Der Apfelwein wird darübergegossen und Butterflöckchen obenauf gegeben.
Backzeit $\frac{3}{4}$ Stunde.
Dazu gibt man Vanilletunke.

Unser Tip:

Der Feinschmecker legt das Heringsfilet, nachdem die Haut entfernt ist, etwa 12 Stunden in Milch oder Buttermilch.

Der Verbraucher muß wissen: Um Gesundheitsschädigungen zu vermeiden, darf Hackfleisch usw. nur in Schlächtereien und Fleischereibetrieben hergestellt und vorrätig gehalten werden, nicht aber auf Wochenmärkten, im Hausierhandel oder auf Freibänken. Auf Verlangen muß Hackfleisch vor den Augen des Kunden zubereitet werden.



Industriedruck AG. Essen

Nahrhaft gesund und doch preis-wert kochen!

Preise

Prüfe die Preise!

Fetttopf

Zucker

Denken Sie an Ihr Wirtschaftsgeld!

Es ist mehr denn je erforderlich, daß die Hausfrauen sich wendig an die Marktlage anpassen **und durch überlegten Einkauf ihr Haushaltgeld richtig einteilen.**

Fallobst

läßt sich für viele Gerichte schmackhaft verwerten und ist sehr gesund und preiswert. Nutze diese Möglichkeit zum Sparen aus!

Empfehlungen des Deutschen Hausfrauenbundes Berufsorganisation der Hausfrau

für Sept. und Okt. 1954

Rezepte für eine 4köpfige Familie

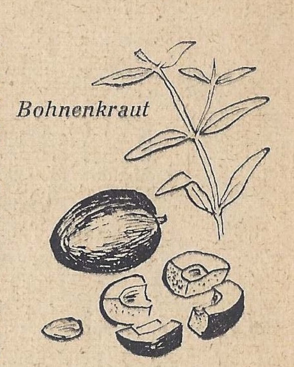
❶ Gekochtes Rindfleisch, italienisches Bohnengemüse; Pflaumen-Quark

500 g Rindfleisch
Salz u. Suppengrün
750 g Bohnen
750 g Tomaten
1000 g Kartoffeln
Salz
Bohnenkraut
125 g Schinkenspeck

Das Suppenfleisch wird unter Beigabe von Suppengrün gar gekocht. Die geschnitzelten Bohnen, die gehäuteten, kleingeschnittenen Tomaten und die rohen, würfelig geschnittenen Bratkartoffeln werden gemischt und mit wenig Brühe gedünstet. Zum Schluß schmeckt man mit Bohnenkraut ab und gibt den geschnittenen, angerösteten Schinkenspeck über das Gemüse.

1000 g Pflaumen
250 g Quark
¼ l Milch
Zucker nach Geschmack

Pflaumenquark: Die entsteinten, geviertelten Pflaumen werden unter den mit Milch verrührten Quark gemischt und mit Zucker abgeschmeckt.



❷ Gedämpfter Kabeljau, zerlassene Butter, Endiviensalat, Kartoffeln

1000 g Kabeljau
Salz
150 g Butter (Margarine)
Endiviensalat mit Zutaten
Kartoffeln nach Bedarf

Der Kabeljau wird gesäubert, gesalzen, gesäuert und in Portionen geschnitten. In einem Sieb über Wasserdampf wird der Fisch zugedeckt gegart, bis das Fleisch „blättert" und sich von den Gräten löst.
Dazu reicht man zerlassene Butter, Endiviensalat und Kartoffeln.



❸ Käseroulade, Spinat und Kartoffeln

250 g Schinkenspeck
250 g Schnittkäse
1500 g Spinat
1 Zwiebel
50 g Fett
Salz
Kartoffeln nach Bedarf

Eine große Scheibe Schinkenspeck wird mit einer kleineren Scheibe Käse belegt, zusammengerollt und mit einem Zahnstocher zusammengehalten. In einer heißen Pfanne brät man die Rouladen nur hellbraun. Die kleingeschnittene Zwiebel dünstet man in heißem Fett glasig, gibt den verlesenen, gewaschenen Spinat ohne Wassergabe hinzu, dünstet ihn kurz gar und schmeckt mit Salz ab.
Dazu werden Kartoffeln gereicht.

❹ Schmorgurken in Kräutertunke mit Fleischklößchen und Kartoffeln

1500 g Gurken
50 g Speck
1 Zwiebel, Salz
ca. 200 g Flüssigkeit
50 g Mehl
Kräuter (z. B. Dill)
300 g Gehacktes
1 Ei, 2 Brötchen, Salz
Kartoffeln nach Bedarf

Die geschälten Gurken werden halbiert, vom Kerngehäuse befreit und in ca. 2 cm dicke Stücke geschnitten. In dem Speck düstet man die fein geschnittene Zwiebel, gibt die Gurkenstücke dazu, läßt alles mit Salz gut durchschmoren und füllt mit Flüssigkeit auf.
Aus den angegebenen Zutaten formt man Fleischklößchen, die man mit den Gurken zusammen gar ziehen läßt. Zum Schluß rührt man das angerührte Mehl vorsichtig unter und schmeckt mit reichlich Kräutern und etwas Essig ab.
Dazu reicht man Kartoffeln.

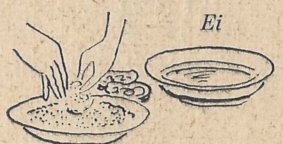




❺ Gebratenes Kalbshirn, Tomatensauce, Gurkensalat, Kartoffeln

500 g Hirn
1 Ei
Salz und Paniermehl
Fett zum Backen
500 g Tomaten
50 g Fett
30 g Mehl
½ Zwiebel
¼ l Flüssigkeit, Salz
1000 g Gurke
Salatzutaten mit Kräutern
Kartoffeln nach Bedarf

Man entfernt die äußere Haut vom Hirn und zieht kurz durch kochendes Salzwasser. Nachdem das Hirn abgekühlt ist, schneidet man es in fingerdicke Scheiben, die in Ei und Bröselmehl paniert und in heißem Fett gebacken werden.
Die grob geschnittenen Tomaten werden mit etwas Flüssigkeit weich gedämpft und durch ein Sieb gestrichen. Fett, Zwiebel und Mehl schwitzt man an, füllt mit dem gewonnenen Tomatenmark und dem Rest der Flüssigkeit auf und schmeckt mit Salz ab.
Dazu reicht man Kartoffeln und Gurkensalat.



Paniermehl (Bröselmehl)

❻ Hammelfleischauflauf und Apfelkompott

500 g Hammelfleisch
1000 g Tomaten
2 Zwiebeln
30 g Fett
1000 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Paniermehl
1000 g Falläpfel
Zucker nach Bedarf

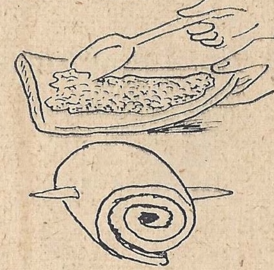
Das Hammelfleisch wird in Würfel geschnitten und mit Zwiebeln halbgar geschmort. In die gut gefettete Auflaufform gibt man lagenweise in Scheiben geschnittene Kartoffeln, Tomaten, Gewürze und das geschmorte Fleisch. (Erste und letzte Lage Kartoffeln.) Butterflöckchen und Brösel darübergeben. Backzeit ½—¾ Std.
Als Nachtisch reicht man Apfelkompott.

❼ Seelachsrouladen mit Kartoffeln und gemischtem Salat

500 g Seelachsfilet
Salz
250 g Gehacktes
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat
80 g Fett
Kartoffeln nach Bedarf

1 Gurke
1 Endiviensalat
500 g Tomaten, Zutaten

Die Filetscheiben werden gesäubert und gesalzen. Das Gehackte verrührt man mit Ei und Gewürzen und streicht es auf die Fischscheiben. Nun rollt man die Filets auf, hält sie mit einem Zahnstocher zusammen und brät sie von allen Seiten in heißem Fett.
Dazu reicht man Kartoffeln und gemischten Salat.



❽ Gedünstete Tomaten mit Speck, Eiern und Spaghetti

1000 g Tomaten
150 g durchwachsener Speck
1—2 Zwiebeln
2 Eier
Salz u. Pfeffer
400 g Spaghetti
150 g geriebenen Käse

Der Speck wird in dünne Scheiben geschnitten und mit den Zwiebeln leicht angebraten. Dazu werden die zerteilten Tomaten und die Gewürze gegeben und gar gedünstet. Kurz vor dem Anrichten gibt man die gequirlten Eier darüber und garniert mit gehacktem Schnittlauch und Petersilie. Die in Salzwasser gekochten Spaghetti werden abgeschmeckt und mit dem geriebenen Käse vermischt.

❾ Bücklingspfannkuchen mit Salat; Obst

400 g Mehl
2 Eier
½ l Milch, Salz
Fett zum Backen
500 g Bückling
Salat

Äpfel oder Birnen

Von den Bücklingen wird nur die Haut und die Hauptgräte entfernt. Das Fischfleisch mit den kleinen Gräten wird durch den Wolf gegeben, ein Bogen Butterbrotpapier nachgedreht; dadurch wird der Fisch restlos aus dem Wolf geschoben und die Gräten bleiben mit dem Papier zurück. Der durchgedrehte Bückling wird mit dem Pfannkuchenteig vermischt und in der Pfanne gebacken. Dazu gibt man Salat. — Vor oder nach dem Essen wird das rohe Obst gereicht.

